

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



黃仁勳被利用 陳揆：識詐為要



(書摘) 借鏡軍訓 打造回春肌力



人生轉折點 遇舒曼第二 (蕭旭琴)

《今日靈修》

能源與核電爭議



「非核家園」行不行？核能電廠是否延役？賴清德與行政院不同調，給了在野黨見縫插針的機會。其實賴清德是總統候選人，能面對缺電難題是件好事，只是他與執政黨的確需要統一口徑才是。(3版)

▼勞動部祭出補貼措施，失業民眾選擇於旅宿業就業，每月補助 5 千元到 1 萬 3 千元不等。(本報資料照片)



解救旅宿缺工潮 業者、就業都有補助

自 4 月 1 日起至明年 3 月 31 日，有新聘房務及清潔人員的業者，人員任滿 6 個月者，每人每月有 5 千元的補助。

【本報記者簡嘉佑台北報導】旅宿業從業人員最高每月補助 1 萬 3 千元！行政院 29 日宣布「疫後擴大旅宿服務徵才計畫」，觀光局局長張錫聰表示，自 4 月 1 日起至明年 3 月 31 日，有新聘房務及清潔人員的業者，人員任滿 6 個月者，可申請每人每月 5 千元的補助。勞動部也祭出補貼措施，失業民眾選擇於旅宿業就業，每月補助 5 千元到 1 萬 3 千元不等。

業者每人月補助 5 千

張錫聰表示，新聘人員至少任滿 6 個月者，即可於線上按每人每月 5000 元申請補助金。他補充說，符合補助條件，包括必須是營業中的合法旅宿

業，且北北基桃等北部地區基本薪資要達到 3.3 萬元，中、南、東部跟離島要達到 3.1 萬元，「目前旅宿業缺工規模約 1.2 萬人，預計補助 1.65 萬人。」

勞動部勞動力發展署主任秘書陳世昌則說，勞動部則會直接祭出補助就業人員，推動更多民眾就業，補助對象分兩類：一、「失業 30 天以上的一般身分勞工給予就業獎勵每月 6000 元」，若工作地點在偏遠地區再加碼 3000 元，最長可領 12 個月。

1 萬鼓勵二度就業

二、如中高齡、二度就業婦女等特殊族群(詳見《高齡者

及就業服務法》第 24 條所定對象)，如果全時工作給獎勵金每月 1 萬元，偏遠地區再加碼 3000 元；部分工時也有每月 5000 元，偏遠地區則加碼 1500 元，最長都可領 12 個月。

此外，隨著國際疫情趨緩，打工換宿風潮復燃，教育部青年發展署主任秘書蕭智文表示，本國學生跟僑外生暑假在旅宿業打工逾 80 小時者，每人每月獎勵 3000 元，逾 160 小時者則有 6000 元的獎勵，申請期間從 6 月 15 日至 9 月 15 日。

兩岸交流無時程

中國日前宣布開放台灣旅行團赴陸旅遊，總統蔡英文日前也提到，「兩岸在疫情後可逐步恢復交流，包括旅遊在內，交通部正在討論中。」交通部表示，相關內容尚待討論，但會加快腳步確定方案達成共識。

對此，張錫聰接受媒體聯訪時表示，大陸開放旅行社接待台灣旅行團，觀光局樂觀其成，同時也歡迎大陸人士組團來台旅遊，至於相關禁令鬆綁課題還在評估中，正持續與陸方溝通，各種開放形式都有可能。



▲行政院 29 日宣布「疫後擴大旅宿服務徵才計畫」。(網路截圖)

數發部應有法監督 學者：速訂數位三法

面對盜賣個資狀況猖獗，數發部業務需要針對數位市場、數位服務與媒體議價，訂定法規推動數理。

【本報記者簡嘉佑台北報導】數發部不能沒有新法規！二十一世紀基金會副執行長周韻采 29 日召開記者會說，面對網路詐騙、盜賣個資狀況猖獗，數發部業務需要新法規，呼籲針對數位市場、數位服務與媒體議價，推動數位法規與治理。民眾黨立委張其祿與國民黨王鴻薇也到場表示支持。

數位法規嚴重落後

「數位發展部只管輔導，不管監理，是非常荒謬的事情，」政治大學法學院教授王立達直呼，民眾難以容許政府部會只想當白臉，卻不願意大刀闊斧管制產業。

周韻采表示，歐盟已針對數位治理與資安等議題，訂定了數十條法律，範疇相當廣泛，隨著 AI 崛起，假新聞、資安問題只會愈來愈嚴重，但台灣政府卻相當落後。她呼籲，在歐盟諸多法案中，特別呼籲政府先針對《數位市場法》、《數位服務法》與《媒體議價法》，研擬推動三合一法案。

她強調，該法案與去年充滿



▲學者指出，數發部應有法令監督治理，數位服務法案的內容應包括數位服務、消費者保護與新聞議價三大面向。(中央社)

爭議的《數位中介法》最大的不同是，新法案「抓大放小」，只針對超大型平台業者需要進行法遵的工作，才不會出現政府箝制言論自由的疑慮。

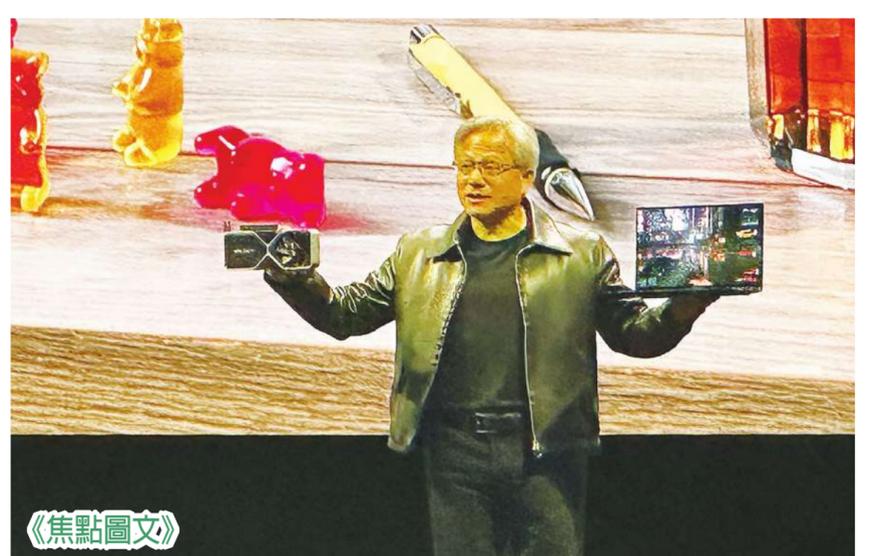
詐騙案無部會負責

張其祿表示，台灣雖然有主責數位平台的部門，但卻沒有數位治理與監視的新法規，明訂各機關的主責範疇。他舉例說，如 im.B 詐騙案該由哪個部會負責，至今仍是未知數，只見部門間互踢皮球，顯見治理與法律的空洞。

王鴻薇說，數位發展部成立

一年多，但與數位平台與產業的法規卻付之闕如，「是相當畸形的發展」。二十一世紀基金會對此已召集眾多學者研擬《數位服務法》的版本，她也會在立法院全力支持。

她指出，該數位服務法案的內容包括數位服務、消費者保護與新聞議價三大面向，希望能夠結合其他立委的意見，快速推動修法。王鴻薇說，數位平台缺乏管理，導致亂象叢生，她呼籲行政院也應跨部會提出相關配套與修正措施。



《焦點圖文》

黃仁勳發表遊戲角色客製化 AI 模型

▲AI 人工智慧晶片設計大廠輝達 (NVIDIA) 執行長黃仁勳 (圖)，29 日出席台北國際電腦展 (COMPUTEX) 並發表主題演講，及展出遊戲角色的客製化生成 AI 模型 NVIDIA Ace for Games。(中央社)

社論

台灣用電問題 突然丟出的問句？

核能路線要有統一說法

副總統賴清德在與台大生座談時，忽然鬆口表示，對於未來核電的規劃有著跟當今民進黨政府截然不同的說法，當時有學生提問「若兩岸緊張，天然氣無法進口，如何因應能源問題」。

賴清德立即表示，核三廠雖然在二〇二五年就要到運轉年限，但是在「這種」情況之下，相關單位有在規畫，怎麼樣把已經停機的核能機組，維持未來能緊急使用。

其實，延續核電廠在緊急時刻可以運轉，就等於核電廠不

退役，這對台灣的用電選項有著與現在截然不同的結果，賴清德簡單幾句話，對台灣未來的電力問題激起了漣漪。

核能啟用應討論

賴清德對核能使用的重新考慮，其來有自，之前由賴清德親自選派的民進黨智庫新境界文教基金會副董事長童子賢，就拋出核一、核二重啟。不過民進黨內卻沒有人呼應。蔡英文總統在今年五二〇就職七周年記者會時被問到此事，也語

帶驚訝地表示：「應該是他童子賢個人的看法」。

距離現在沒有幾天，賴清德又在台大釋出「核能機組緊急使用」的風向，很明顯，賴清德正在試圖走出自己的路。但是這個議題由跟學生的座談來發動，顯得討論深度不足。

賴清德提到核能重啟前提，就是學生提到的因為兩岸緊張，傳統發電用的天然氣無法進口，所以需要因應能源問題。問題是，如果賴清德是把核電定位在這樣的緊急狀況才要啟用，可想而知，核電廠一

旦在啟動時被砲火擊中，那外洩造成的傷害，恐會遠大於311日本海嘯造成的核電廠外洩。賴清德應該不可能天真到這個程度，所以核電應該在傳統能源不夠用的狀態下啟用。

要啟用，需修法

另外對於如何重啟核電廠，之前也有過討論，但是當時原能會表示，目前只有針對除役過渡期間的燃料貯存安全，並沒有以「維持機組運轉安全」，因此在法規沒有修改

前，台電無法重啟核電廠運轉。

加上核一廠兩部機組運轉執照已分別於107年12月5日及108年7月15日屆期，現在要重新啟用，等於所需的成本、人員都需要重新評估。

賴副總統光是丟出請相關單位再研究，顯然不夠負責任。畢竟核電不應該讓大家憑空猜測，如果賴副總統有報告作依據，也有專業數據做補充，才能讓討論延續，不然也只是淪為口水。

蔡英文總統一直堅持「2025非核家園」的電力路線，在這幾次選舉當中，始終堅持沒有改變。經濟部能源局在今年三月發布的能源統計月報中，顯示2022年台灣再生能源占整體發電量8.3%，距超越了核電8.2%，是台灣再生能源首度全年度發電量超越核能。

在這麼短的時間，居然又拋出截然不同的核電保存政策，而賴清德又是民進黨確定的總統候選人，這不但讓官僚無所適從，更是讓企業民眾都不知所措，蔡政府應有回應才是。

黃仁勳被詐騙利用 陳揆：識詐是第一步

行政院長陳建仁表示，防堵詐騙的第一道防線就是識詐的能力，內政部長林右昌則說，詐騙不斷推陳出新，政府也加強宣導，加強社會識詐的能力。



▲行政院長陳建仁28日表示，防堵詐騙的第一道防線就是識詐的能力，要能夠辨認什麼是詐騙，才能於第一時間堵詐。(中央社)

【本報記者簡嘉佑台北報導】輝達(Nvidia)執行長黃仁勳來台演講，隔天就成詐騙集團的招牌！行政院長陳建仁28日在打詐研討會對此表示，防堵詐騙的第一道防線就是識詐的能力，要能夠辨認什麼是詐騙，才能於第一時間堵詐。

內政部長林右昌則說，目前新興詐騙形式不斷推陳出新，政府也不斷加強宣導，加強社會識詐的能力。

詐騙型態日新月異

林右昌表示，「自有人類會用語言溝通起，第一個詐欺案件就開始發生」，其實詐騙一直存在於人類社會，但隨著經

濟、科技的發展，詐欺形式也不斷演進，成為各國主要的打擊對象，更是台灣的全民公敵。

「但這個敵人真的很強大，」林右昌坦言，如果政府祭出新的防詐手段後，詐騙集團也會做出因應，意味著打詐工作無法輕易鬆懈，目前行政院已整合各部會，並完成相關法制修訂，盼能遏止詐騙的歪風。他強調，政府也加強宣傳力度，告知民眾新興的詐欺手法，讓社會能互相提醒，發揮第一線的防堵功能。

黃仁勳成詐騙招牌

針對詐騙集團最近冒用黃仁勳的名義吸引民眾加入群組股票投資，內容寫道「Nvidia 第二季業績預告讓AI產業在股市大漲」，並要求民眾加入投資股票的群組，陳建仁說，其實防詐的工作如同防疫，政府與

民眾也需要打預防針，培養辨識詐騙的知能，如此才能在第一時間處理詐騙。

他繼續以防疫比喻說，就像民眾需要快篩，辨識自己是否確診一樣，台灣的超商店員、警員與銀行行員也會擔綱防堵詐騙的角色，辨識民眾要匯款、領貨時，是否其實是遭到詐騙。

陳建仁說，如果民眾不幸確診，也可以用抗病毒藥物來處理，而政府防詐的藥物就是「延遲轉帳」，不讓民眾的老本輕易就流到他人的戶頭。

打詐四大面向

行政院曾頒布「新世代打擊詐欺策略行動綱領1.5版」，內容包括「識詐」、「堵詐」、「阻詐」與「懲詐」四大面向，相關作為包括加強詐騙宣導、境外來電警示與電商落實電話隱碼服務等。

藍質疑與詐騙集團關係 鄭文燦決提告

【本報記者簡嘉佑台北報導】桃園市議員凌濤29日召開記者會指出，行政院副院長過去曾出入郭哲敏詐騙集團的88會館，據媒體報導，他也涉入im.B主嫌曾國緯的春酒，與詐騙關係密切的傳聞繪聲繪影，呼籲鄭文燦否認指控就應提告。對此，鄭文燦辦公室表示，國民黨持續抹黑造謠，將請律師提告。

不動產借貸媒合平台im.B詐騙風暴持續擴大，涉嫌違法吸金25億元，受害民眾多達數千人，更捲出不少檯面上的政治人物，如媒體報導，鄭文燦曾出席im.B主嫌曾國緯公司春酒。但行政院副院長鄭文燦辦公室則表示，鄭文燦已多次對外說明，其與曾國緯從無往來。

與詐騙集團互動密切

凌濤表示，過去鄭文燦出入郭哲敏詐騙集團的88會館招待所，後來郭的詐騙集團竟然到桃園八德炒農地暴賺數十億，



▲桃園市議員凌濤、國民黨文傳會副主委林家興29日召開記者會呼籲，行政院副院長鄭文燦應直接向詐騙集團提告。(直播截圖)

過程中還發現，鄭文燦在桃園市長任內曾把桃園捷運綠線G01移到相關的位置，涉嫌讓農地價值大幅增加。

他強調，鄭文燦跟詐騙集團有千絲萬縷的關係，「如果鄭文燦不是共謀、就是被騙」，打詐國家隊必須要以身作則，從行政院內部開始查起。

國民黨文傳會副主委林家興也表示，行政院口口聲聲說

打詐國家隊，沒想到自己的副院長跟詐騙集團就有千絲萬縷的關係，民進黨執政7年來詐騙案不降反升，難道是因為詐騙集團在行政院有個高級內應嗎？

鄭文燦要告國民黨

對此，行政院副院長鄭文燦辦公室強烈反擊，已多次說明

鄭文燦與im.B詐騙案主嫌曾國緯不認識，但國民黨仍憑空捏造，鄭文燦30日將委請律師提告林家興與凌濤等人。

鄭文燦辦公室強調，打詐是政府全力以赴的工作，詐騙集團應該受到嚴厲的制裁；在缺乏事實的情況下，基於政治的立場，任意指控別人與詐騙集團有關，這是濫用言論的詐騙，不足為取。

圖文選粹

圖文 / 中央社

瑪娃外圍影響 東半部出現長浪



▲受颱風瑪娃外圍環流影響，東半部出現長浪，台東大武沿岸浪高約6至7公尺高，陣風約7級，南迴公路423公里處已有海浪打上公路，相關單位擺放三角錐警示來往車輛。

▼民進黨總統候選人賴清德 28 日拋出「正在規畫已停機的核能機組未來可緊急使用的可能」見解，引發輿論沸騰。圖為核一廠機組外觀。(中央社)



賴：核能機組可緊急 行政院：未考慮

【本報記者簡嘉佑台北報導】核能政策兩頭燒，行政院打臉賴清德？民進黨總統候選人賴清德 28 日拋出「正在規畫已停機的核能機組未來可緊急使用的可能」見解，引發輿論沸騰，認為賴清德揚棄執政黨「非核家園」的承諾。對此，行政院發言人林子倫 29 日澄清表示，「非核家園」的願景是台灣共識，核能電廠也無延役考量，等於否定賴清德的構想。

規劃核能引發反彈

賴清德 28 日出席「校園總統馬拉松」時表示，根據法律規定，核三廠在 2025 年就要到運轉年限，在這種情況之下，相關單位有在規畫，怎麼樣把已經停機的核能機組，維持未來能緊急使用。此話一出，引發社會輿論爭議，認為賴清德揚棄民進黨

賴清德背棄「非核家園」的承諾？行政院澄清核能電廠並無延役考量；賴清德發言人也認為是被斷章取義。

「非核家園」的承諾。國民黨立委洪孟楷就於臉書痛批說，對比過去綠營堅定反核的立場，賴清德的說法根本就是髮夾彎。他指出，追根究底在於錯誤的能源政策已導致台灣發電捉襟見肘，他呼籲賴清德更該向國人說明清楚，何謂緊急使用、以及維持過程的地方發展限制，如何彌補？

政院正式打臉賴說法

對此，行政院也出面澄清，林子倫說，「非核家園」的願景是台灣共識，政府對於此目標之立場從未改變，總統蔡英文 2016 年上任後，即宣示以「減煤、增氣、展綠、非核」等四個方向推動台灣能源轉型

措施，「經濟部及台電對於各核能電廠除役期程亦照原定計畫進行中，並無延役考量」。就外界所提問，面對如封鎖或嚴重天災等極端外部風險情況下的緊急狀態需求，林子倫說，政府也會周全思考各項既有能源生產方式，如再生能源、燃煤、燃氣及核能等，就安全及技術層面進行專業評估，以確保台灣在非正常時期擁有妥善因應緊急情況的能力，等於否定賴的意見。

立委出面緩頰

民進黨立委林宜瑾緩頰表示，賴清德的意思只是提供緊急時刻電力來源方向而已，並非支持核能在台灣持續發展，

也並非否定非核家園的宗旨。她強調，民進黨反對核能的大方向仍不變，請國民黨勿抹黑民進黨的能源政策。

民進黨立委洪孟楷也說，賴清德的說法是針對「台灣若陷入戰爭、被封鎖等極端狀態下，要如何填補能源的缺口」的極端狀況，並不是針對核電延役、常態性的狀況做討論。他強調，面對各種風險管理，包括提高電網韌性以「儲能」很重要，減少不必要的能源需求來「節能」也很重要。

賴清德競選團隊發言人陳世凱也指出，賴清德的回答是回應學生的問題，並以「極端」狀態導致的國安風險情境為背景思考。他指出，賴清德在座談中從未提到，也並不支持核一核、二廠延役，在野黨及有心人士切勿斷章取義，民進黨非核家園的目標跟價值未曾改變。

財經短波

景氣外冷內溫 學者：製造業恐凍結人事

【本報記者簡嘉佑台北報導】出口景氣持續衰退，廠商接單將遇危機，製造業恐有凍結人事的危機！中央大學 29 日公布消費者信心指數 (CCI)，逆勢走揚至 63.67 點。但央大經台中心執行長吳大任提醒，景氣外冷內溫，出口衰退帶來的影響還在發酵，他

對經濟前景仍持保守態度。吳大任指出，出口產業持續衰退，短期內不會好轉，恐怕得延續到下半年；廠商接單不順利的情况下，製造業接下來可能凍結人事、甚至放無薪假，下個月又是畢業季，預估後續就業指標不是很樂觀，家庭所得也會受影響。



▲圖為民眾在台北市中山區一家賣場逛街消費。(中央社)

企業應投資國際人才 施振榮：全球化是正確方法

【本報記者簡嘉佑台北報導】國際供應鏈正在去全球化，但國際企業需要各國人才，堅信「全球化才是正確方法」！宏碁集團創辦人施振榮 29 日於國際論壇表示，人才發展是企業領導人最重要責任，培育人才是企業長期對隱性價值的投資項目。

許多企業都到海外新地方設廠，員工所需技能有所改變。他舉例，三星就成立自己的三星學院，訓練自己員工可以前進越南，很多企業承擔起這樣的角色，也有國家願意做，例如越南希望發展 ICT 產業，期望訓練 100 萬名人員投入 IT 領域，就是透過和 Google 等一般企業合作。

因應全球供應鏈不斷轉型，



▲宏碁集團創辦人施振榮 29 日上午出席亞太經研會國際論壇，在專題討論「實現未來創新，升級全球人才供應鏈」擔任引引人。(中央社)

有線電視需求走強 大豐電：滲透率突破 6 成

【本報記者簡嘉佑台北報導】家用寬頻需求直線上升，大豐電現金股利多達 3 元！大豐電董事長張銘志 29 日指出，民眾生活及消費型態改變，家用寬頻剛性需求大增，寬頻戶連 3 年成長破 10%，滲透率逾 60%，並仍持續成長中。

中心 (TWNIC) 公布的「2022 台灣網路報告」調查結果顯示，台灣約 2 成的民眾無時無刻都在上網，而使用行動及固網混合上網普及率達 62.75%，僅使用行動上網的族群約占 18.72%，也是首次行動寬頻普及率超越固網寬頻普及率。

根據財團法人台灣網路資訊



▲大豐電董事長張銘志於股東會宣布，將發放現金股利每股 3 元。(中央社)

「明天再抽吧！」阿中分享戒菸心得

【本報記者簡嘉佑台北報導】「我其實每天都有想要抽菸的衝動，但我每次都告訴自己明天再抽！」前衛福部長陳時中 29 日於記者會分享戒菸經驗表示，菸害最大的危害就是肺阻塞，影響癮君子老年的生活品質。董氏基金會執行長姚思遠指出，菸草種植已經影響到糧食種植，菸害已不是個人健康的問題，更關乎全球糧食供應。

陳時中現身說法

董氏基金會邀請成功戒菸一年的陳時中分享戒菸心得，陳時中準備致詞時，主持人在一旁大喊「部長戒菸後，整個氣色好起來，帥！」包括董氏基金會董事長張博雅、執行長姚思遠致詞時，都稱讚陳時中戒菸的決心，現場氣氛相當熱烈，時不時傳出鼓掌聲。

菸齡長達 52 年的陳時中說，今年通過《菸害防制法》修法，在菸害防制上走了一大步，行政部門更應銜接後續的菸品管

理，才能真正杜絕菸害。但除了政府部門外，個人也應以身作則，遠離菸害。很多癮君子都會想說，菸齡那麼久了，也戒不掉了，想著「沒染上癌症滿週年的經驗表示，菸害最大的危害就是肺阻塞，影響癮君子老年的生活品質。董氏基金會

陳時中坦言，當初要戒菸的時候，其實一點信心都沒有，戒菸過程中也有很多人問道：「你真的都不想抽菸嗎？」他透露，其實無時無刻都想抽菸，但每次有抽菸的欲望時，他都會跟自己說「明天再抽吧」，給自己一個緩和的空間，就這樣度過了 365 天。他說，剛戒菸的時候，每過幾十分鐘都會有想要抽菸的欲望，但一整天只有兩、三次會冒出抽菸的想法。陳時中表示，「戒菸永遠不嫌晚」，尤其抽菸一定會造成肺阻塞，影響生活品質，只要多抽一根菸，就是對身體造成更多傷害。

菸害已成糧食問題



張博雅表示，31 日是世界無菸日，國際組織紛紛呼籲「種糧食，不要種菸草」，而香菸業者卻是希望有愈多民眾染上菸癮愈好，才能創造最大的利潤。但她強調，只要民眾與社會有決心，就能阻絕菸害，像是身旁的陳時中已經成功戒菸一年，擺脫長達 52 年來的菸癮。

「抽菸已經不再是健康問題，更成為生存的問題，」姚思遠說，因為種植菸草，全球

每年約 350 萬公頃土地轉為種植菸草，更有 20 萬公頃的森林遭到砍伐，還耗費 220 億公噸的水資源，種植過程使用的農藥與化學藥品，也造成永久性的環境破壞。

他表示，根據 WHO 所提醒的兩大方向：一、種植菸草的國家應協助菸農轉型，鼓勵農民改種其他作物；二、如台灣等非種植菸草的國家應進一步阻止菸商設廠，並公開揭露菸品的危害。

▲董氏基金會董事長張博雅(左)29日頒發戒菸滿一年獎狀給前衛福部長陳時中。(董氏基金會提供)



▲退休的銀髮族，體力及行動力都大不如前。(網路截圖)



▶你，有十足把握在未來能渡過真正有生活品質的老年生活嗎？(網路截圖)

借鏡軍隊訓練 打造回春肌力

在我多年的課程裡，大部分學生是上了年紀、退休的銀髮族，他們正要開始好好享受退休後的人生，卻礙於身體的退化，所以體力及行動力都大不如前。



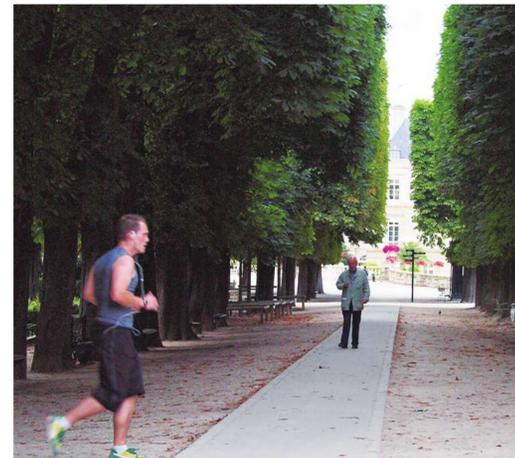
▲每天堅持維持規律的運動，才能讓自己人生的最後階段。(網路截圖)



▲認識完美的跑步技術，姿勢跑法的概念、理論與心法。(網路截圖)



◀徒手練核心是非常親切的肌力訓練。(網路截圖)



◀當人體前腳掌落地時，膝蓋就會自然彎曲。(網路截圖)

徐棟英

(體適能教練)

在我多年的課程裡，大部分學生是上了年紀、退休的銀髮族，他們正要開始好好享受退休後的人生，卻礙於身體的退化，所以體力及行動力都大不如前，感覺老化得非常快。

大腿有力能如廁

就像我課堂上有一位年近70歲的學員阿美姐，她原本不敢跟女兒去逛街、出遠門，覺得在外如廁時有困難，總擔心蹲下去就無法起身。

上課訓練一陣子後，阿美姐主動跟我說：「老師，我最近覺得大腿肌肉比較有力氣了，昨天我在外面上廁所時，可以很快地站起來。」過幾個月後，她很開心地說終於可以放心跟女兒常常外出用餐和逛百貨公司了。

有品質的老年生活

許多銀髮族就和阿美姐一樣，因為身體使不上力，只好放棄出門玩，犧牲與親友及兒孫們增進情感的美好時光。再加上子女們一看長輩腰痠背痛、上下樓梯吃力、容易跌倒，最常見的回應是：「不要亂動，多躺在床上好好休息。」或直接請看護照顧，誰爸媽減少外出。

雖然有專人照料生活起居，但長期下來反倒讓肌肉萎縮更快、更不容易活動，自理生活及出門都變得難上加難，甚至有失能的隱憂。難道我們真的希望自己的後半輩子只能坐輪椅或躺在床上讓人照顧嗎？即便是正值中年的

你，有十足把握在未來能渡過真正有生活品質的老年生活嗎？這是很現實的問題。

方式溫和而有效

我開始教銀髮族課程之前是在軍校擔任體育教官，要負責訓練學生和官兵通過體能鑑測，多年累積的教學經驗與成效，經過重新設計運用在銀髮族上，也深獲長輩們的肯定。在步入高齡化

在書中，將介紹由我自行設計的整套運動，門檻低、不需花大錢、免輔具、無場地限制。雖然整套課程設計有很多是大家熟悉的動作，但我強調的過程是「要放慢」，除了循序漸進外，更重要的是講求安全、受傷機率小，而在放慢的過程中，負荷自身身體重量的時間也相對變長，就能達到肌力訓練的效果。所以，只要有心就能開始，

所以，只要有心就能開始，每天給自己30分鐘到1.5個小時的「徒手肌力訓練+節拍超慢跑」，幾個月後，你會發現身體機能一定會慢慢改變，有著逆齡回春的奇蹟效果。

社會的當下，如何預防失能、減輕長輩和子女的壓力是我推廣核心肌力運動的最大目標。

因此我將在軍中訓練士兵的專業，與過去8年來為銀髮族授課的經驗濃縮成精華，整理成書，想要幫助大家從享受運動開始，進而幫助自己維持住體能，延緩老化。

在軍中的教學經驗中，我們會注意個體化的差異而給予不同的訓練處方，因為訓練目標和強度不同；但事實上，人體的每個肌群都有關聯性且會互相牽引，特別是上了年紀之後，代謝逐漸變差，需要靠有氧運動來燃燒多餘的體脂肪外，身體動作的協調性和靈活性更加重要，才能預防跌倒或避免突如其來的運動傷害。

慢慢來比較快

每天給自己30分鐘到1.5個小時的「徒手肌力訓練+節拍超慢跑」，幾個月後，你會發現身體機能一定會慢慢改變，有著逆齡回春的奇蹟效果。

長期學習這套課程的銀髮族學員們，大家漸漸恢復本來的行動力，這些真實的改變讓他們的生活變得不一樣了，許多事都能做、許多地方都能去，明顯地提升生活品質，個個變得開朗、有自信多了，他們常會很興奮地與我分享開始運動後帶給他們的好處。

有尊嚴的後半生

「平時多流汗，戰時才能少流血」這是全世界軍隊訓練軍人的準則，教銀髮族學員們運動時也一樣適用。從事多年的肌力訓練

課程，我常以訓練軍人的態度，激勵所有的銀髮族：「寧可在瑜珈墊上多流汗，少躺在病床上流眼淚。」

因此，為了自己的將來，更為了不要成為子女的負擔，每天堅持維持規律的運動，才能讓自己人生的最後階段，同樣活得有尊嚴、活得多采多姿，跟著我一起動起來吧！

替老年人量身打造

以前在軍中訓練的是學生和官兵們，他們都屬青壯年，訓練強度較大，從軍中退役後，2013年受文山區里長之邀，到社區活動中心幫銀髮族開設體適能的課程。

考量到他們的年齡和體力，我

開始觀察老人家的日常生活中有哪些不便和困難之處，並開始涉獵各種關於特殊族群的體能訓練知識來設計課程內容，同時要考量環境的安全性和便利性，所以我設計的是「徒手肌力訓練、節拍超慢跑」。

當時，我看到某個日本節目介紹了特別為銀髮族設計的徒手肌力訓練，讓嘗試運動的長輩身體與行動能力變好了，這激發了我設計課程的靈感。

以過去訓練軍人體能的經驗為基礎，我重新為長者們設計一套維持身體活動力所需要的核心肌力訓練，訓練過程完整、溫和不易受傷但又有一定的強度，能為他們有效改善日常生活的行動能力。

有許多大哥大姐在上課3、4個月後就會主動跟我說：「老師，

核心肌群是重中之重

練核心肌群到底對我們的生活有多重要呢？很多長者都有起床、上下樓梯困難的問題，這個就是「核心肌力不足」的結果。

因為無論是起床時想要抬起頭肩部，或是爬樓梯、坐下再站起，看似簡單的動作可都需靠「腹部核心肌肉收縮」才能完成動作。

於是，我設計了「上腹部一捲腹」、「下腹部一屈膝&直膝伸腿」等很多訓練核心肌群的動作在課程內容裡，不需運動輔具，只要有張瑜珈墊就能開始做。經過長期訓練後，就能有效增加腹部的核心肌力，以改善起床、上下樓梯困難的問題。

有許多大哥大姐在上課3、4個月後就會主動跟我說：「老師，

我覺得你教的運動真的對我幫助很大，現在不管是早上起床、上下公車、爬樓梯都開始不一樣了，不用人扶，走路速度也很快了。」

節拍超慢跑

除了核心肌群力量的訓練之外，「節拍超慢跑」也是我致力推廣的運動。一開始我參考了日本慢跑專家梅方久仁子的「龜速跑法」的概念，「小小步、慢慢跑」讓跑步成為有益身體健康的有氧運動，能夠活潑減重，讓不愛運動的人也可以愛上跑步，後來我還加上節拍器輔助跑步的頻率，讓慢跑毫不費力。

我也閱讀了俄羅斯的尼古拉斯·羅曼諾夫博士與約翰·羅伯遜合著的作品《跑步，該怎麼

跑？：認識完美的跑步技術，姿勢跑法的概念、理論與心法》(2018年，臉譜出版)，那本書更深入介紹跑步姿勢對於身體的影響，如何減少負擔，避免身體受傷。

擁有高度耐受力的最佳速度。

重點在步伐輕

當人體前腳掌落地時，膝蓋就會自然彎曲，一旦膝蓋彎曲就能保持彈性，自然減緩對於腳和膝

蓋的衝擊力量。設定步頻為180步/分鐘，是因為步伐小會比步伐大減少更多的阻力，不會加重膝蓋與足腳部的負擔，還能減少身體上下晃動。

同時，也參閱馬拉松頂尖選手的相關研究，研究說明馬拉松選手的步頻是170至190步/分鐘，這是最節省能量的跑步速度，這樣的步頻是他們從事馬拉松運動時不會超出心臟的負荷，同時又

身體起伏晃動越小的話，落地阻力就會變輕，更不會增加心臟負荷，落地重的話，心跳會加快，如此對人體的負荷也會增加。

很多因為跑步而受傷的人，常是步伐太大，核心肌肉跟不上，而可能造成膝蓋受傷的狀況。「節拍超慢跑」不僅安全，又是在體力能負荷的情況下長時間跑步，身體對於跑步運動不易產生排斥感，為了讓大家更好記，有個簡單的4口訣：「不酸、不痛、不硬、不喘」，最重要的是保持身體舒適狀態，不斷「傾聽身體回饋」，覺得會酸、喘不過氣時，就縮小步幅(放慢速度)，不要逞強而讓身體受到傷害。關於「節拍超慢跑」的完整教學，在本書的Chapter3會有仔細的說明與示範。(宗祐/輯)

同時，也參閱馬拉松頂尖選手的相關研究，研究說明馬拉松選手的步頻是170至190步/分鐘，這是最節省能量的跑步速度，這樣的步頻是他們從事馬拉松運動時不會超出心臟的負荷，同時又

同時，也參閱馬拉松頂尖選手的相關研究，研究說明馬拉松選手的步頻是170至190步/分鐘，這是最節省能量的跑步速度，這樣的步頻是他們從事馬拉松運動時不會超出心臟的負荷，同時又

同時，也參閱馬拉松頂尖選手的相關研究，研究說明馬拉松選手的步頻是170至190步/分鐘，這是最節省能量的跑步速度，這樣的步頻是他們從事馬拉松運動時不會超出心臟的負荷，同時又

同時，也參閱馬拉松頂尖選手的相關研究，研究說明馬拉松選手的步頻是170至190步/分鐘，這是最節省能量的跑步速度，這樣的步頻是他們從事馬拉松運動時不會超出心臟的負荷，同時又

同時，也參閱馬拉松頂尖選手的相關研究，研究說明馬拉松選手的步頻是170至190步/分鐘，這是最節省能量的跑步速度，這樣的步頻是他們從事馬拉松運動時不會超出心臟的負荷，同時又

同時，也參閱馬拉松頂尖選手的相關研究，研究說明馬拉松選手的步頻是170至190步/分鐘，這是最節省能量的跑步速度，這樣的步頻是他們從事馬拉松運動時不會超出心臟的負荷，同時又

《核心逆齡》簡介

「徒手練核心」是非常親切的肌力訓練，不需花大錢、免輔具、無場地限制、受傷機率小，有張瑜珈墊就能開始！

每天給自己30分鐘到1.5小時練習。

幾個月後，你會開始發現身體機能慢慢改變，從行動不便到能久站、能跑能跳，無論做家事或提東西都更有力氣的奇蹟效果。

訓練過程中，他從不要求長者的動作要一步到位或次數多，而是每個動作所牽引的肌肉群，都懂得如何正確使用。

除了銀髮族，久坐的上班族群、運動新手、身體常有痠痛的人也非常適合練這套零門檻

的運動！



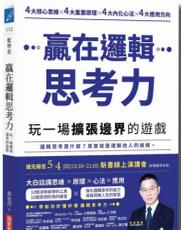
作者：徐棟英 (體適能教練) 出版社：境好出版 出版日期：2022/05/05

· 書訊 ·

《贏在邏輯思考力》

作者：郝旭烈 (財務顧問講師) 出版社：商業周刊 培養洞察人生的智慧：思考力不僅是職場需要的技能，更是人生一路上的必備良品。

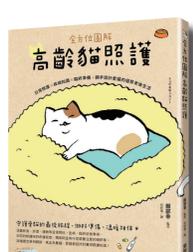
作者將思考力視為「連結」他人、「成長」自我的工具，這種簡單的思維讓你更能體會邏輯思維的另一層用途。人生與職場案例、郝哥金句：舉減肥、三鐵、馬拉松、投資決策、回報工作進度、錄製Podcast等寫實生活案例。再加上讓人瞬間領悟的郝



《全方位圖解高齡貓照護》

作者：服部幸 (東京醫務中心院長) 出版社：台灣東販 守護愛貓的最後旅程，做好準備、溫暖相伴現今醫療技術發達、飼主的意識也提升，取得高品質的食品及知識也相對容易，也使得寵物貓的壽命相較從前延長了不少。然而，即使壽命延長了，生命終究有限。貓的衰老速度大約是人類的5倍，牠們不會說話，忍受病痛時人類無法馬上察覺，從日常生活及環境做好準備，才能讓愛貓生命最後過得舒適幸福。

每天陪在身邊的可愛毛球，你可知道牠有什麼秘密？貓味長壽又健康的條件是什麼？讓愛貓更舒適自在。



《露營入門全攻略》

作者：長谷部雅一 (戶外活動專家) 出版社：蘋果屋 零基礎也能一看就懂的露營入門書。 先從一開始的測驗中找出「最適合你的露營型態」，了解自己的喜好和現有工具後，再購入最低限度的露營裝備。

全實境完整教學，新手老手都適用。只要讀完本書，下週末就可以去出發去露營！ 新手如何選擇第一頂帳篷？風大的時候如何架設天幕？ 本書用大量圖解範例告訴你全方位的露營技巧，只用基礎配備和低廉預算就能讓營地生活更具格調魅力！



▼ 九份老街，街景冷清。(中央社)



政來經去

國際觀光旅遊大逆差的警訊 看見了嗎？

■ 陳台生 (退休公務員)

台北國際觀光博覽會登場，首日進場人數 6 萬 625 人，比去年 3 萬 9775 人大增，但是令人擔心的是台灣觀光環境惡化，來台觀光客驟減，今年第一季國人出國旅遊 2 百零 8 萬餘人，來台旅客僅 1 百 109 萬餘人，呈現出入大逆差，原因深值檢討。

台灣觀光環境惡化

台灣觀光旅遊業在馬總統執政的 2016 年，因為陸客來台衝破千萬人次大關後，隨著兩岸關係

台灣的環境評比在 136 個國家中，排名都在 70 名之後，導致觀光旅遊業的產值佔台灣 GDP 遠低於世界平均的 10%。

惡化，「觀光雪崩」成為業界共同的頭痛，失色的墾丁大街、九份老街、嘉義高跟鞋教堂，如今仍無起色，加上新冠疫情重創全球旅遊業，歷經三年解封之後，交通部觀光局推出的振興旅遊方案，仍然不變，不外乎飲食文化、有限的觀光景點，其他就端不出新創意。

無奈之下大撒幣是唯一策略，年初政府公布選擇以日韓、東

協、港澳、歐美等四大市場為方向，從今年 5 月起，每月每家國內旅行業者補貼 50 團，每月每團提供 5 千至 5 萬補助，以達到年度吸引 16 百萬旅客為目標。但是撒幣無助解決台灣觀光旅遊環境惡化，更無法提升外國觀光客來台的意願。

觀光旅遊產值太低

庸俗化的旅遊策略，從未考

慮社會治安惡化，詐欺槍擊案頻傳。加上交通紊亂，車禍意外不斷。兩岸關係惡化，台灣成為全球最大火藥庫，竟日備戰，失去祥和安寧氛圍。還有落後的环境保護，包括 PM2.5 濃度、水資源頻頻吃緊、廢污水處理、綠電計劃改變環境保護、受威脅物種佔總物種比例，在在重創台灣的旅遊環境。失去藍天白雲、乾淨的水，以及綠地、海洋美景，放眼望去都是污染，台灣各項重要的環境評比項目中，在 136 個國家中，排名都在 70 名之後，導致觀光旅遊業的產值，只有 7 千 5 百億元，佔台灣 GDP 的比例遠低

於世界平均的 10%，列名世界旅遊競爭力報告中，最不依賴觀光的八大地區之一。與泰國佔 GDP 的 20%，實在是天差地遠。

應保證觀光客安全

2023 年台北國際觀光博覽會登場，海旅會駐台主任表態看好旅展赴陸旅遊人潮，因為民眾索取資料、諮詢者絡繹不絕，期待到大陸探親、旅遊者眾。問題是陸客如何入境，來台觀光旅遊，卻是大問題，缺乏這個亞洲最大旅遊客源，我們要花多少倍的努力，才能從其他地區彌補，恐怕無法想像。

南台灣觀光產業聯盟總召集

人林富男建議，台灣應保證觀光客的旅遊安全，以及運輸交通的順利，提供各國來台遊客更多友善政策，推動觀光旅遊多元化，建立旅遊合作機制與文化交流，尤其應該將科技文化有計劃納入觀光旅遊環境中，突顯台灣優勢，才有機會創造不同的旅遊商機。

觀光旅遊大逆差現象已非常明顯，補貼、撒幣不足以振興台灣觀光旅遊產業，如何徹底改善交通安全、治安問題，以及生活環境品質，保證外國觀光客安全，並調和兩岸關係，降低火藥庫危險形象，讓陸客及其他各國遊客來台，才是根本解決之道。

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

王老先生講故事之 299

別怕！牠不會咬人

■ 王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

有個人牽了隻大狼狗在路上散步，一般人叫做溜狗。狼狗見人就汪汪叫，狀甚兇悍，路人皆恐懼不安，但主人卻頻頻說：「別怕！別怕！牠不會咬人。」

別怕！牠不咬人

有次一位太太見到大狼狗，怕的不得了，狗主人看到她懼怕的樣子，捧著腹哈哈大笑，然後繼續重複那句：「別怕！別怕！牠不會咬人。」

有時狗真的把人給咬傷了，狗主人還會很詫異的說：「咦！奇怪，這隻狗從來不咬人的，今天怎麼咬了人呢？大概是被嚇到了吧！言下之意，是你嚇到了他的狗，所以狗才咬你的。」

有次我在路上晨跑，有位老人家要我幫他個忙，他說：「樓下鄰居養了隻狗，每天對著我叫，雖然鄰居用鏈子拴著他，但我仍然很害怕，怕萬一鏈子未拴好或鬆了，狗會咬我，因為我從前被狗咬過，現在一看到狗走近，就會害怕。」後來我就去幫他反應一下，但是狗主人不但不反省改進，反而怪那位老先生反應過度。

設身處地想一想

有個孩子曾經被狗咬過，現在見到狗，不是哭，就是一副緊張兮兮的樣子。這與一朝被蛇咬，見到草繩都會害怕的道理是一樣的。

有愛心的人，會站在別人的立場替別人想。狗是會咬人的動物，這是眾人皆知的常識，否則就喪失了養狗看門的作用。你家的狗會不咬人，你知道，但別人不知道。你是狗主人，與狗的關係十分密切，狗對你的態度及反應與對陌生人是不同的。故不能用你對狗的感受，去想別人的感受。因此，如果能設身處地的替別人想，就不會言出：「別怕！別怕！牠不會咬人」的話了。

在美國有些地方規定，狗必須用鏈子拴著，並由主人牽著，否則要處罰，如果嚇到人或咬到人，狗主人的麻煩就更大，因為受害人會去法院控告，狗主人將賠個沒完沒了。

在台灣，養狗的人常常不注意這些，政府執法也不嚴，結果是誰兇誰就有理。有人在公寓裡養流浪狗，一養就是十幾隻，狗叫聲徹夜不停，狗屎滿地，鄰居還要隨時防著不被狗咬到。很多養狗的人缺乏公德心，將養狗的樂趣建立在鄰居的痛苦上，養狗的人能不思嗎？



▲ 在台灣，養狗的人常常不注意這些，政府執法也不嚴，結果是誰兇誰就有理。(網路截圖)



劉伯恩跟你談減重

■ 劉伯恩 (減肥名醫)

只關注三大營養素(醣類、蛋白質與脂肪)的熱量控制，但缺少攝取微量元素，恐使減肥成效大打折扣！「吃多容易胖，但其實吃少也容易胖」，微量元素與身體代謝息息相關，許多民眾肥胖的原因就是因為這些微量營養素攝取不足。

微量元素學問大

我曾以分析毛髮的方式檢測多名受試者身體中鎂、錳或硒等微量元素，後來發現 BMI 超過 30 的族群，微量營養素或礦物質比正常民眾少了將近 2 到 5 成。且不僅是肥胖問題，還有學習能力也不好，反應較慢，肌肉量不足等狀況。

身體中必備的微量元素大約 80 幾種，各司其職，與荷爾蒙

形成、活化體內酵素都有關係，如果缺乏這些微量元素的話，可能就會造成代謝的問題，形成肥胖的因子。

全穀類補硒、鎂

舉例來說，如必要營養素之一的「硒」(Se)能提高全身的代謝，活化「谷胱甘肽」，提高細胞抗氧化的作用，並增加粒線體消耗能量的效率，硒還會降低胰島素抗阻性，減緩醣類分解的速度，增進減肥的效能，硒常見於海鮮、堅果或全穀類食品等。

如果民眾體內缺乏「鎂」(Mg)的話，就會使體內胰島素抗阻性增加，提高代謝候族群或脂肪肝等症狀的風險，所以鎂對身體健康來說，是不可或缺的重要元素。鎂還能改善腸道內環境，更適合益生菌

長，還能降低身體的發炎指數。要補充含鎂的食物，可以多吃全穀類、深綠色蔬菜或燕麥等。

貧血也容易胖

「鐵」(Fe) 關乎紅血球的正常運輸，更涉及到身體正常的氧氣供應。氧氣供應就關乎身體產生能量的效率，在氧氣充足的狀況下，一分子的葡萄糖能產生 38 個 ATP (能量單位)，但在無氧環境就只能產生 2 個 ATP，導致排除體內發熱的能量不足，所以許多缺鐵性貧血的病患也常出現肥胖的狀

況。

錳」(Mn) 因為涉及蛋白質的分解，是與肌肉息息相關的微量元素。減肥的民眾都希望能夠「增肌減脂」，就應攝取足夠的錳，不僅能幫助身體抗氧化，還能改善肌無力的狀況，如在蔬果類或茶類飲品中，都有豐富的錳元素。

想要減肥的民眾除了要注意包含三大營養素的食物不能多吃，做好熱量控制之外；更應注意微量元素也不能少吃，並配合穩定的運動習慣，減重的效果才會更好。

減肥不可或缺的微量元素

微量元素	功能	常見食物	成人每日建議攝入量
錳 Mg	維持糖以及脂肪之正常代謝，增進肌肉組成的效率	深色蔬果、茶類飲品	3 毫克
硒 Se	提高身體抗氧化與代謝效率，且能增加免疫力	內臟肉類、海鮮、全穀物	400 毫克
鎂 Mn	調節血糖，改善腸道益生菌的環境	全穀類、豆類、深色蔬菜	350 毫克
鐵 Fe	增加身體氧氣的運輸與儲存，增加能量使用的效率	紅肉、豆類、深綠色蔬菜	40 毫克
鋅 Zn	維持身體的免疫能力，促進胰島素分泌	海鮮、內臟肉品、乳製品、堅果	35 毫克

製表：記者簡嘉佑 / 臺灣醒報



▲ 身體中必備的微量元素大約 80 幾種，各司其職，與荷爾蒙形成、活化體內酵素都有關係。(網路截圖)

▼ 印尼國內鎳資源相當豐富，是發展電動車的優勢之一。(Photo by Tiomax80 Flickr used under Creative Commons license)



印尼政策領軍 與泰國搶當汽車王國

【本報記者莊瑞萌綜合報導】印尼不讓泰國專美！印尼總統佐科威稍早在日本 G7 峰會上，呼籲各國汽車業前往當地設廠，他有意透過政策積極發展電動車，希望當地汽車產量穩定提升，與長年發展汽車產業有成的泰國競爭。

印尼汽車產業成長中

據《日經新聞》報導，研究機構 MarkLines 指出，泰國汽車生產從 2013 年高峰時的 245 萬輛持續下滑，2022 年來到 188 萬輛。同期印尼卻增加超過 3 成，2022 年已來到 147 萬輛，今年可望



印尼有意透過政策積極發展電動車，使當地汽車產量提升，與長年發展汽車產業有成的泰國競爭。

來到 160 萬輛，如果從小客來看，印尼在 2014 年的產量早已超過泰國。

另外，隨著全球汽車產業開始轉型發展電動車，對印尼更是一大好消息，因為當地盛產電動車電池關鍵材料鎳，印尼政府表示，福斯與福特都已考慮要在當地設廠生產。從今年 4 月起，印尼政府為了提倡使用電動車，將電動車增值稅從 11% 降低至 1%。

2022 年，南韓現代汽車與中國上汽通用五菱開始在印尼生

產電動車，Tesla 也計劃在當地設廠。全球最大的電動車電池廠寧德時代新能源同樣計劃在印尼設廠。

補助民衆採購電動車

據《TEMPO.CO》報導，印尼政府計劃在 2025 年採購 40 萬輛電動車，對此，印尼總統特別助理亨德羅普里約諾指出，至少會再興建 2 萬處充電站。電動車補助計劃可刺激民衆購買電動車，最終將



可在當地打造電動車生態系統，他表示，「一旦大量生產電動車後，電動車價格將會變得更親民。」

泰國要發展新能源車

對此，泰國也不甘示弱，今年 4 月，中國長安汽車宣布，將在泰國投資 98 億泰銖興建電動車工廠，上汽與長城汽車也同樣計劃前往佈局投資。另外，去年 12 月，豐田汽車也宣布與泰國卜蜂集團合作，將使用生物燃氣生產氫，以用在燃料電池車上，此舉等於有意擴大戰線，要從電動車拉往到新能源車上，在汽車發展上與印尼競爭。

新疫情宣告終止 面對變種仍需防疫

【本報記者簡嘉佑綜合報導】對世界衛生組織日前宣布，新冠肺炎不再是「全球衛生緊急事件」，專家認為，世衛是出於經濟考量，所以宣布終止聲明，但新冠肺炎仍持續變種，加上長新冠的問題，呼籲醫療衛生組織仍應投入疫苗研究，民眾也應進行自行防疫。

治療方法仍待研究

耶魯大學免疫學教授岩崎明子指出，「長新冠」是相當籠統的術語，包含了多種不同的疾病，產生疾病的原因也不盡相同，導致釐清長新冠的成因與找到治療方式，變得相當困難。她說，目前她的團隊已開始臨床試驗，讓長新冠患者接受口服抗病毒藥物「Paxlovid」的治療，研究是否會能夠根除新冠肺炎的問題。

她認為，因為出於對經濟等方面考量，所以世界衛生組織選擇宣布新冠肺炎不再是「全球衛生緊急事件」，但社會必須認知到新冠疫情尚未告終，該病毒將與國際共存，所以追蹤病毒新變種、疫苗技術與長新冠研究，仍不可或缺。

逾 6 千萬長新冠患者

《衛報》報導，根據統計，全世界有超過 6 億人次感染新冠肺炎，更有 6500 萬人出現「長新冠」後遺症，且此數字未來還會持續成長，目前仍缺乏有效的治療方式。

長新冠的症狀也因人而異，多數人在一段時間後，都能恢復原本的状态，但少數人卻出現嚴重症狀，甚至需要進行肺臟移植手術。英國針對住院患者的研究指出，長新冠患者出院一年之後，

《美國國家衛生院》指出，美國國家衛生院正透過產官學合作的大型研究計畫，梳理長新冠患者的症狀，並針對症狀建立評分系統。RECOVER Clinical Science Core 首席研究員哈維茲表示，目前這項研究旨在定義「長新冠的症狀」，未來可以作為治療設計的基石。



▲ 專家認為，新冠肺炎持續變種，加上長新冠，醫療衛生組織應持續投入疫苗研究，民眾也應進行自行防疫。(Photo courtesy of Xavier Donat)

中國糧食難自給 決投資基改作物

【本報記者簡嘉佑綜合報導】中國糧食仰賴進口，一旦開戰，恐怕難以抵擋國際抵制的浪潮！中國隨著都市化、過度使用化肥等狀況，導致作物產量頻頻下滑。因此，中國政府要以突變技術、基改作物等方式，培養出產量更高、更能適應環境變遷的作物，提高糧食自給率。

糧食成中國軟肋

《衛報》報導，一名男子於去年 10 月將「不要核酸要吃飯」懸掛於北京四通橋上，更要求中國領導人習近平下台，該事件引發國際高度關注。雖然該名男子隨即遭到逮捕，但卻也點出目前中國潛藏的危機：缺糧。

隨著中國產業結構改變，農民逐漸減少，且隨著都市化的發展，耕地也逐漸減少，以致中國要餵飽 14 億人口愈來愈難，尤其目前中國有許多農地



都因為過度使用化學肥料，導致作物產量下降，高度仰賴國際糧食的進口。

未來如果中國對台動武，勢必會引發國際社會的抵制措施，屆時中國恐怕陷入無糧可用的困境。所以中國政府目前正努力降低對敵對國家糧食的依賴度，如大量減少進口美國

的玉米，並提高如巴西等友好國家的糧食進口。

求助基改作物

《Globaltimes》報導，中國政府致力於「輻射照射誘導突變品種」，該技術是透過核能技術誘發植物的基因突變，進而培



▲ 示意圖。中國政府盼能仰賴突變技術、基改作物等方式，培養出產量更高、更能適應環境變遷的作物。(Photo by Pixabay under C.C. License)

育出新興的作物品種。中國農業作物研究所副所長劉魯祥說，技術能夠確保作物產量更高、更適應氣候變化，也是確保中國糧食安全的方法之一。

專家指出，中國對基因改造相關的法規限制非常少，所以未來也可能會引入基因改造作物，維持糧食的穩定性。

圖文選粹

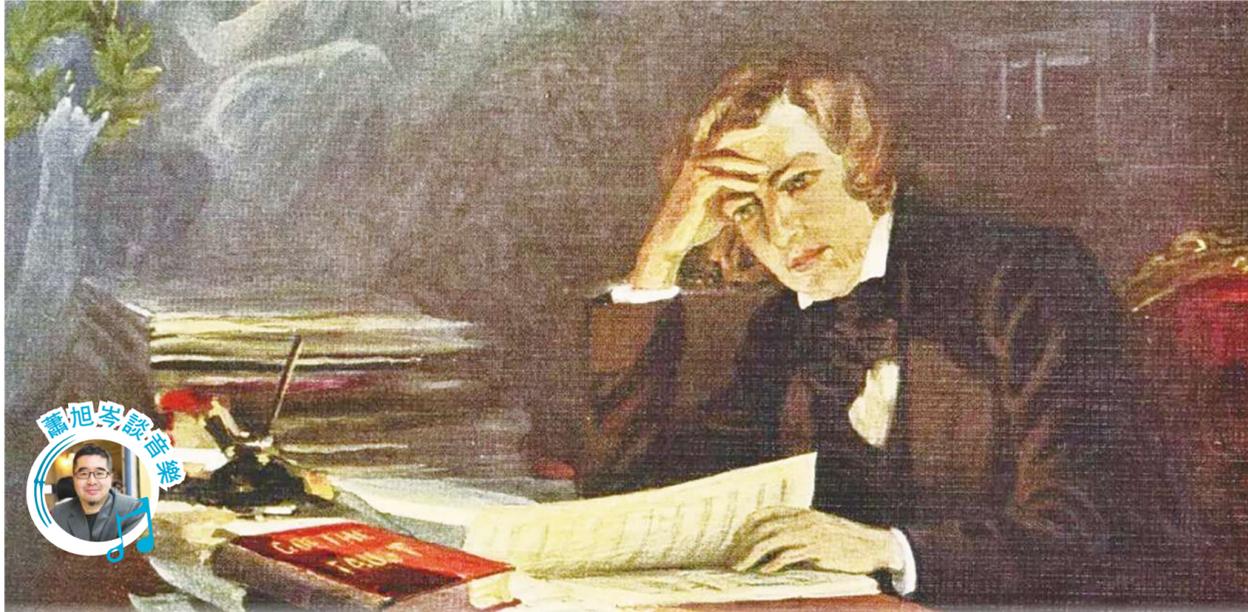
圖文 / 中央社

拜登麥卡錫敲定 提高美債上限 2 年 協議 31 日表決



▲ 美國總統拜登 (右) 與眾議院議長麥卡錫 (Kevin McCarthy) 經過多日談判，終於達成協議提高美債上限至 2025 年 1 月，協議擬於 31 日在國會表決，雙方將各自尋求黨內相挺。

▼愛樂者往往會發現，舒曼的交響曲就像萬千人群中與你擦肩而過，卻讓你終身難忘的人。(網路截圖)



人生轉折點 相遇舒曼第二

■蕭旭岑
(前總統府副秘書長、資深愛樂者)

交響曲世界何其浩瀚，莫札特與海頓的巧思靈光，貝多芬的陽剛英偉，布拉姆斯的溫暖深刻，乃至於馬勒的色彩紛呈、布魯克納的綿遠流長，都佔據著一代一代愛樂者的心靈。舒曼交響曲，如同覆蓋在陰影中的明珠，時常隱而未現。

不同樂曲的感受

然而，在歷經人生的百轉千折後，愛樂者往往會發現，舒曼的交響曲就像萬千人群中與

古往今來偉大的指揮家，留下優異的全本舒曼交響曲者，算來屈指可數，其中能夠深解第二號的，更如鳳毛麟角。

你擦肩而過，卻讓你終身難忘的人，它是那麼的輕輕淡淡，等到愛樂者發現時，只剩淺淺的痕跡留下來，但卻已經深深地刻記在心底...

二十幾歲時，我嗜聽貝多芬與布拉姆斯交響曲，三十幾歲時，只剩布拉姆斯第二與第四偶還不斷反芻，貝多芬則幾乎完全束之高閣(四十歲後才又重新回頭聽貝多芬)，年近五十則聽馬勒、布魯克納與蕭

士塔高維契。但這段期間，我從未間斷專注聆聽舒曼交響曲。

也因為專注聆聽，我深深體悟到，長年為精神困境紛擾折磨的舒曼，作曲時顯現深不見底的複雜糾結。古往今來這麼多偉大作曲家，也只有舒曼能做到寫出美麗至極，內在卻又瘋魔顛慄的音符。

音樂洗滌身心靈

當時音樂界常識舒曼管弦樂配器不佳，馬勒因此為舒曼四首交響曲都留下改編版，確實多了相當大的均衡感，但也犧牲掉舒曼原作裡頭動人的稜角與糾結，讓人覺得「味道不對」，這也讓人窺見舒曼音樂的巨大能量。

可以這麼說，舒曼的音樂有相當強大的秩序，與鮮明的色彩，自成一獨立宇宙。這樣的特質在舒曼的交響曲上頭，尤其是第二號交響曲，對人的靈魂一特別是扭曲、受苦的靈魂，有著近乎熨貼般的淨化作用。



◀當時音樂界常識舒曼管弦樂配器不佳，馬勒因此為舒曼四首交響曲都留下改編版，確實多了相當大的均衡感。(網路截圖)

沉浸音樂世界

舒曼四首交響曲中，第一號、第三號風光明媚的旋律，第四號強大的戲劇性與結構張力，都讓人印象深刻，反倒是第二號，對初嚐舒曼交響曲的愛樂者來說，最容易忽略、也最難在第一時間記憶起。

但這也正是第二號交響曲的奇絕所在，創作這首曲子時，舒曼精神狀況才剛從嚴重崩潰中漸漸復元，他下筆如神，音符產生不可思議的魅力與美感，存在表象的幽暗細微中，讓人久久不能釋懷。

腦海裡的循環播放

舒曼第二號交響曲第一樂章主題短小、起伏劇烈，第二樂章詼諧曲的混亂舞蹈，第三樂章的病態美感，節奏、和聲詭譎又充滿幻想力，猶如精神病人的異想世界，一旦掉入，總讓人無法自拔，但收尾旋即走向明亮。

很奇特的是，這樣黑暗魔性又顯現明亮色彩的矛盾質感，

對疲憊受傷的靈魂，有著相當神奇的作用與啟發。我認為，在人生灰暗、等待黎明的轉折時刻，適合聆聽舒曼第二號交響曲，從某個角度來看，舒曼第二，真是首不斷和人在人生轉折路口相遇的偉大作品！

與音樂獨處的時光

古往今來偉大的指揮家，留下優異的全本舒曼交響曲者，算來屈指可數，其中能夠深解第二號的，更如鳳毛麟角。最近才錄第三套舒曼交響曲的巴倫波因，展現直追福特萬格勒的靈思、克倫培勒的偉岸，並搭配精美絕倫的樂團掌控力，格局宏大雄偉，動人之至。

冬夜，點起一盞燭燈，冷冷的空氣中，滲出一絲絲晦暗的光芒。沒有溫暖的咖啡，不在暖烘烘的被窩裡，自己一個人孤獨地面對著全世界，這時候如果允許有音樂——而且要是交響曲的話，有什麼比舒曼第二號交響曲，更適合這樣的空氣，這樣的溫度呢？

胡業民老師 宏觀理財講座 (講座+討論)

課程說明：

歡迎來討論熱門財經頭條、經濟觀念、經濟基本面及倫理故事、理財世界等等

6月2日(五)開始，共6周，
每周五下午19:00-21:00，限收15人，
包括個別諮詢。
每人收費4000元，全勤退費。

課程：

1. 隨風而去—沒有通膨的年代？
2. 財富是什麼—近代財富故事
3. 通膨蕭條一線間
4. 巴比倫經濟的詭譎變化
5. 美元危機？
—從 In God We Trust 的衰落
6. 財主與窮人：
金錢、財富的靈性思想



教師簡介：

胡業民
(經濟神學專欄作家、禧年經濟倫理文教基金會執行董事、中原大學通識中心老師、內湖社區大學財經頭條課程老師)

主辦單位：
中華基督徒新媒體協會

上課地點：
臺北市信義區信義路四段375號
10樓信義會復興堂(捷運信義安和站5號出口，沿信義路步行約5分鐘。
附近也有收費停車場。)

6月理財、 減重、作文 班 / 招生中

(報名表備索，額滿為止。)

報名請電 02-23581961
或寄 anntw.service@gmail.com
報名

劉伯恩醫師 健康減重講座 (講座+問答)

課程說明：肥胖是一種疾病，當肥胖已成全人類公敵，減重成為全民運動，你必須更在乎自己的體重！肥胖不只與感染新冠病毒有關，還與高血壓、心臟病、糖尿病等慢性病，甚至與性慾及食慾有關；要知道，肥胖的傷害絕不是一天造成的，有過重的情形就要注意，才能避免陷入肥胖的惡性循環。

課程：

- 1: 吃出健康也吃出疾病
- 2: 比骨質疏鬆更容易跌倒的元兇居然是
- 3: 胖胖瘦瘦都有解！
- 4: 君子不重則不威，但過重更不「威」
- 5: 夜貓族可要小心喔！時差也會影響身材喔
- 6: 不是零卡就可以無後顧之憂、無限暢「飲」



教師簡介：

劉伯恩
(中山醫學大學醫學系、台北醫學大學保健食品碩士、台灣肥胖症衛教防治學會常務理事、美國醫師執照考試及格、台灣肥胖症專科醫師、台灣家庭醫學科專科醫師、台灣外科醫學會外科專科醫師、台灣長照醫學會理事長、前馬偕紀念醫院董事長、內湖長春診所所長與肥胖症專科醫師)

6月3日(六)開始，共6周，
每周六下午13:00-14:30，
限收15人，包括個別諮詢。
每人收費4000元，全勤退費。

教師簡介：

林意玲(中原大學、淡江大學、文化大學、台北商大等校新聞採訪與深度報導講師、聯合報記者、召集人、中央日報採訪組副主任與天下雜誌主編、中廣新聞網「新聞話題」主持人、基督教論壇報社長、浸信會神學院、中華福音神學院老師。現為中華基督徒新媒體協會理事長、新媒體宣教學院院長、台灣醒報社長、台大媒體倫理兼任講師。)



課程：

1. 全人寫作 / 學會寫作好處多
2. 閱讀的方法 / 寫作的書單 / 我最難忘的事
3. 觀察的能力 / 一朵花看見天堂 / 分享你的觀察
4. 收集資料訓練 / 充實肚裡的墨水 / 文章的開場白與切入點
5. 思考訓練 / 組織文章結構 + 體會人生的訓練 / 學習寫自傳
6. 表達訓練 / 一鳴驚人的開場白 / 組織文章 / 如何投稿

課程說明：

學生的基測、學測、指考，作文必須滿級分才可上好學校，打好作文基礎，要學會思考、歸納、組織，做個文字小精兵...特聘大學資深寫作教授來教小學3年級到高三學生作文密集班，歡迎青銀、親子共學，可從頭學寫作，出版自傳。

6月3日(六)開始，共6周，
每周六下午15:00-18:00，
限收15人，包括個別諮詢。
每人收費4000元，全勤退費。